COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

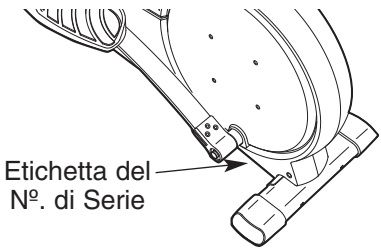
tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO del MODELLO del prodotto (PFEVEL59940)
- il NOME del prodotto (PROFORM 615 HR elliptical crosstrainer)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 22).

Classe H Prodotto di Fitness

Modello Nº PFEVEL59940
Nº di Serie__________________

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

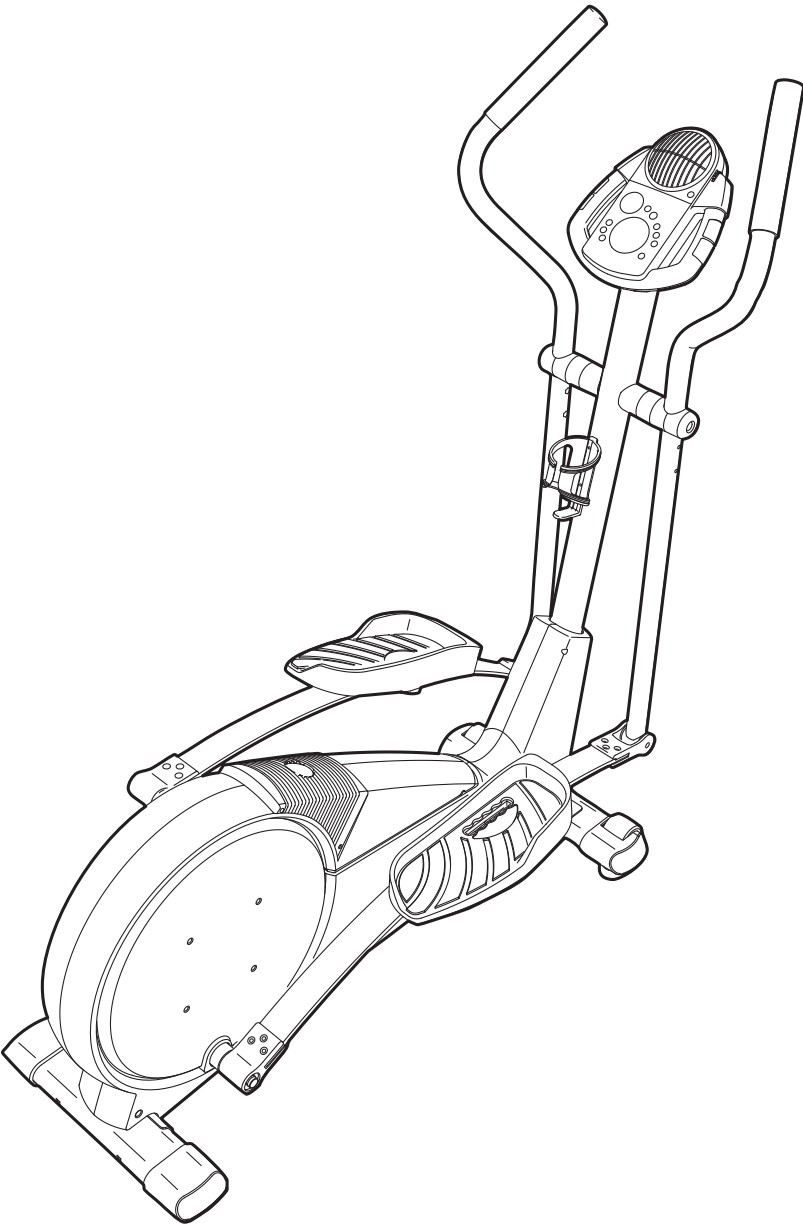
Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

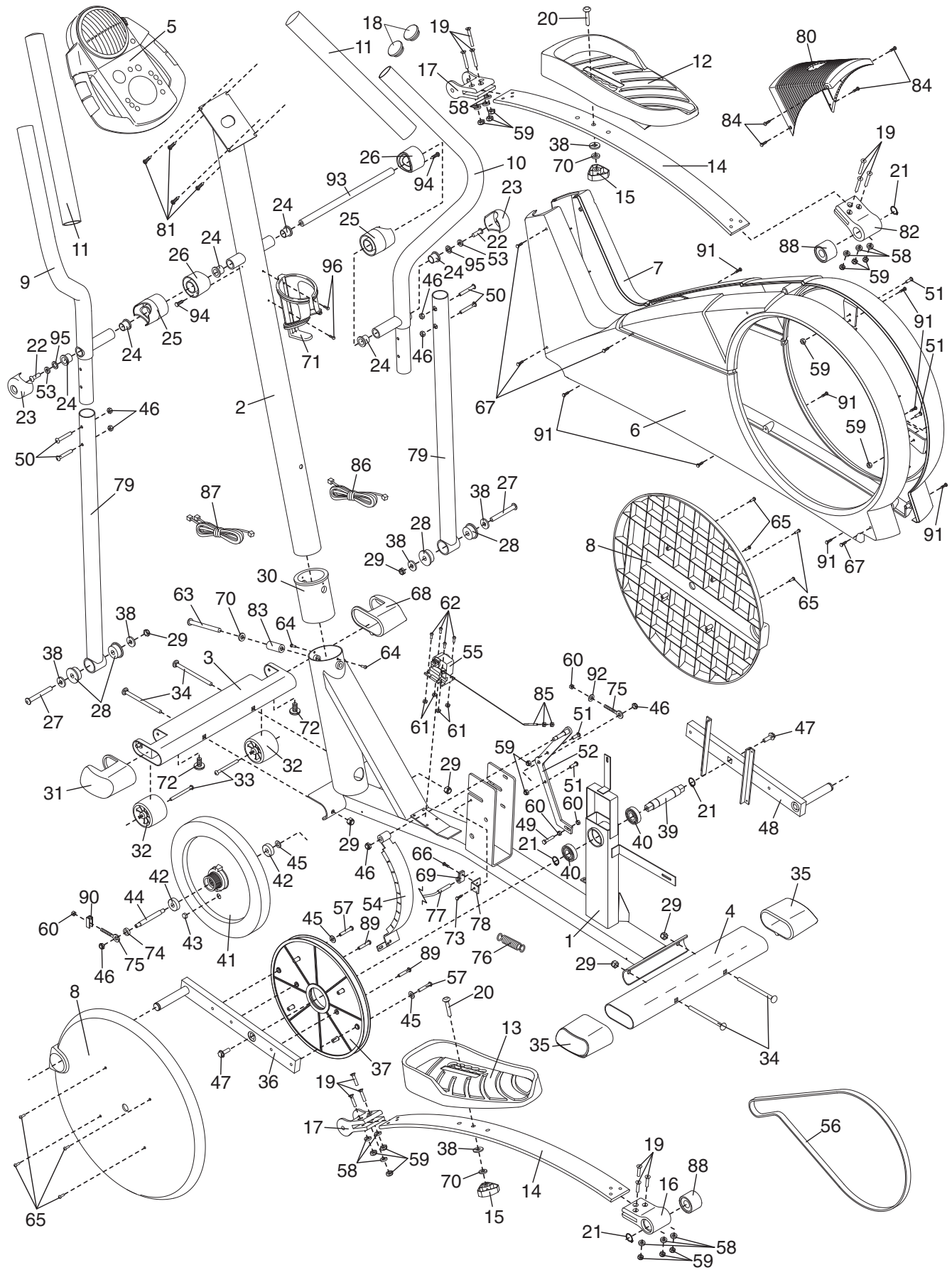
lunedì-venerdì: 15.00–18.00 (Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5910105
email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA:

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il elliptical crosstrainer.

1. **Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare il elliptical crosstrainer.**
2. **Sarà responsabilità del proprietario del elliptical crosstrainer di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.**
3. **Posizionare il elliptical crosstrainer di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere il elliptical crosstrainer al coperto, lontano da umidità e polvere.**
4. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
5. **Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dal elliptical crosstrainer.**
6. **Il elliptical crosstrainer non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 114 kg.**
7. **Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso del elliptical trainer. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.**
8. **Tenersi sempre alle sensori pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa il elliptical trainer.**
9. **Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**
10. **Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso del elliptical trainer; non inarcarsi.**
11. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**
12. **Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.**
13. **Il elliptical crosstrainer è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questo elliptical crosstrainer per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.**

⚠ AVVERTENZA: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº. PFEVEL59940 R0704A

LISTA DELLE PARTI—Modello No. PFEVEL59940

R0704A

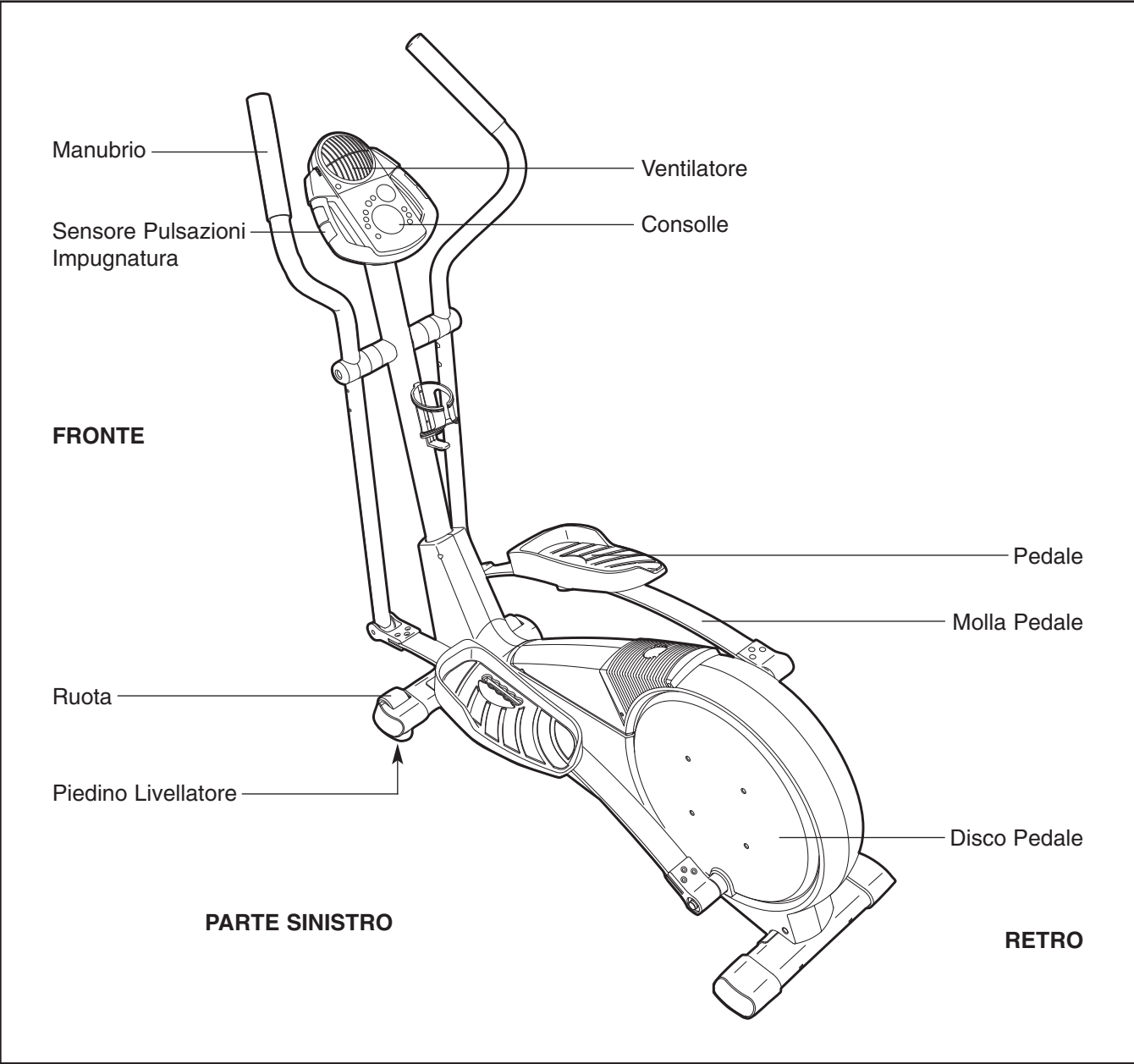
Nº.	Qtà.	Descrizione	Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	52	1	Sostegno Magnete a “C”
2	1	Montante	53	2	Rondella da M8.5mm
3	1	Stabilizzatore Anteriore	54	1	Magnete a “C”
4	1	Stabilizzatore Posteriore	55	1	Motore
5	1	Consolle	56	1	Cinghia
6	1	Pannello Laterale Sinistro	57	4	Bullone a Bottone da M8 x 33mm
7	1	Pannello Laterale Destro	58	12	Rondella da M6
8	2	Disco Pedale	59	16	Controdado in Nylon da M6
9	1	Manubrio Sinistro	60	3	Dado M6
10	1	Manubrio Destro	61	4	Controdado in Nylon da M5
11	2	Impugnatura Manubri in Spugna	62	4	Bullone da M5 x 12mm
12	1	Pedale Destro	63	1	Vite a Bottone da M10 x 88mm
13	1	Pedale Sinistro	64	2	Vite da M4 x 6mm
14	2	Molla Pedale	65	8	Vite da M5 x 33mm
15	2	Manopola Pedale	66	1	Vite da M4 x 16mm
16	1	Sostegno Sinistro Molla	67	4	Vite da M4 x 25mm
17	2	Sostegno Anteriore Molla	68	1	Cappuccio Anteriore Destro
18	2	Cappuccio Manubrio	69	1	Morsetto Commutatore
19	12	Bullone a Testa Piatta da M6 x 33mm	70	3	Rondella Spaccata da M10
			71	1	Porta Bottiglia
20	2	Bullone di Regolazione	72	2	Piedino Regolazione
21	4	Anello a Scattog	73	1	Vite da M5 x 16mm
22	2	Vite con Nailon da M8 x 25mm	74	1	Spaziatore da 4.5mm
23	2	Cappuccio Manubrio	75	1	Bullone ad Anello da M6
24	6	Boccola Manubrio	76	1	Molla
25	2	Spaziatore Manubrio	77	1	Commutatore
26	2	Spaziatore Montante	78	1	Sostegno Commutatore
27	2	Bullone a Bottone da M10 x 78mm	79	2	Gamba Manubrio
28	4	Boccola Molla Anteriore	80	1	Copri Pannello Laterale
29	8	Controdado in Nylon da M10	81	4	Vite Consolle
30	1	Boccola Montante	82	1	Sostegno Destro Molla
31	1	Cappuccio Anteriore Sinistro	83	1	Spaziatore Telaio
32	2	Ruota	84	4	Vite Tipo da M4 x 12mm
33	2	Vite a Bottone da M6 x 72mm	85	1	Montaggio del Cavo Tensione
34	4	Bullone di Sostegno da M10 x 112mm	86	1	Filo Bardato Superiore
			87	1	Filo Bardato Inferiore
35	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	88	2	Spaziatore Sostegno Molla
36	2	Braccio della Manovella Sinistro	89	2	Bullone a Bottone da M8 x 22mm
37	2	Puleggia	90	1	Sostegno a “U”
38	6	Rondella da M10	91	8	Vite da M4 x 19mm
39	1	Manovella	92	1	Rondella Grande da M6
40	2	Supporto Manovella	93	1	Asse del Perno
41	1	Volano	94	2	Vite da M3 x 12mm
42	2	Bronzina Volano	95	2	Rondella Ondulata
43	1	Magnete	96	2	Vite da M4 x 22mm
44	1	Asse Volano	#	1	Cavo Audio
45	6	Rondella Piccola da M8.5mm	#	1	Perno Manopola
46	8	Controdado in Nylon da M8	#	1	Adattatore
47	2	Vite della Manovella	#	1	Copri Pila
48	1	Braccio della Manovella Destro	#	1	Chiave di Allen
49	1	Bullone da M6 x 25mm	#	2	Grasso
50	4	Bullone a Bottone da M8 x 45mm	#	1	Manuale D’Istruzioni
51	4	Bullone a Bottone da M6 x 18mm			

Nota: # indicata una parte non-illustrata. Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso.

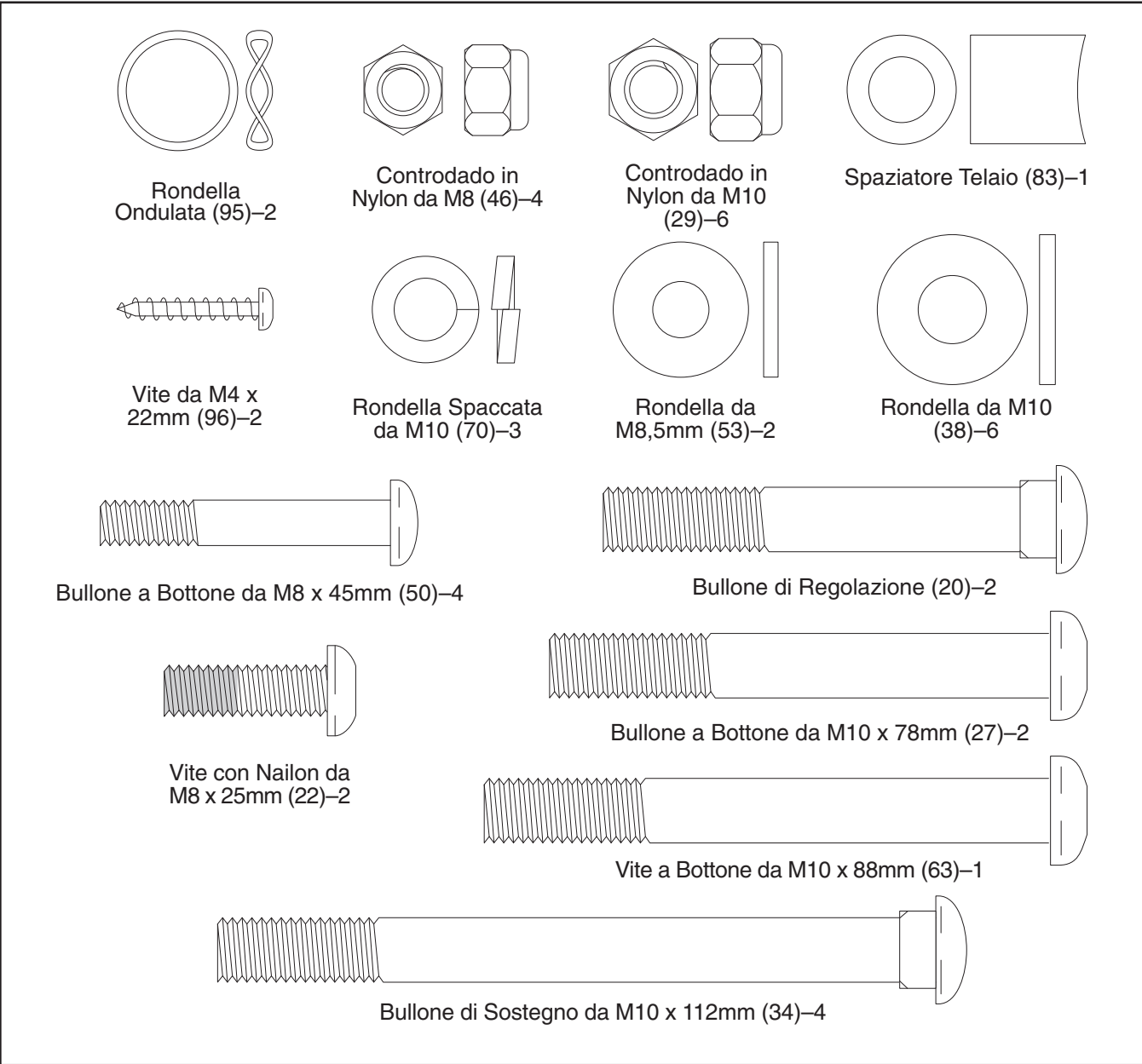
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il nuovo PROFORM® 615 HR. Il PROFORM 615 HR è incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. E l'eccezionale PROFORM 615 HR è fornito di resistenza regolabile e di una consolle “ad arte” per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio. Benvenuti nel mondo di un allenamento tutto naturale, con il movimento ellittico da PROFORM.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il elliptical crosstrainer. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è PFEVEL59940. È possibile trovare il numero di serie su un’etichetta posta sulla elliptical crosstrainer (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti delle elliptical crosstrainer in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato. **Per aggiunta gl'inclusi chiavi di allen, il montaggio richiede un cacciavite a stella , una chiave regolabile , e un maglio in gomma .**

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 22. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune parti piccole potrebbero essere state pre-montate per la spedizione. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

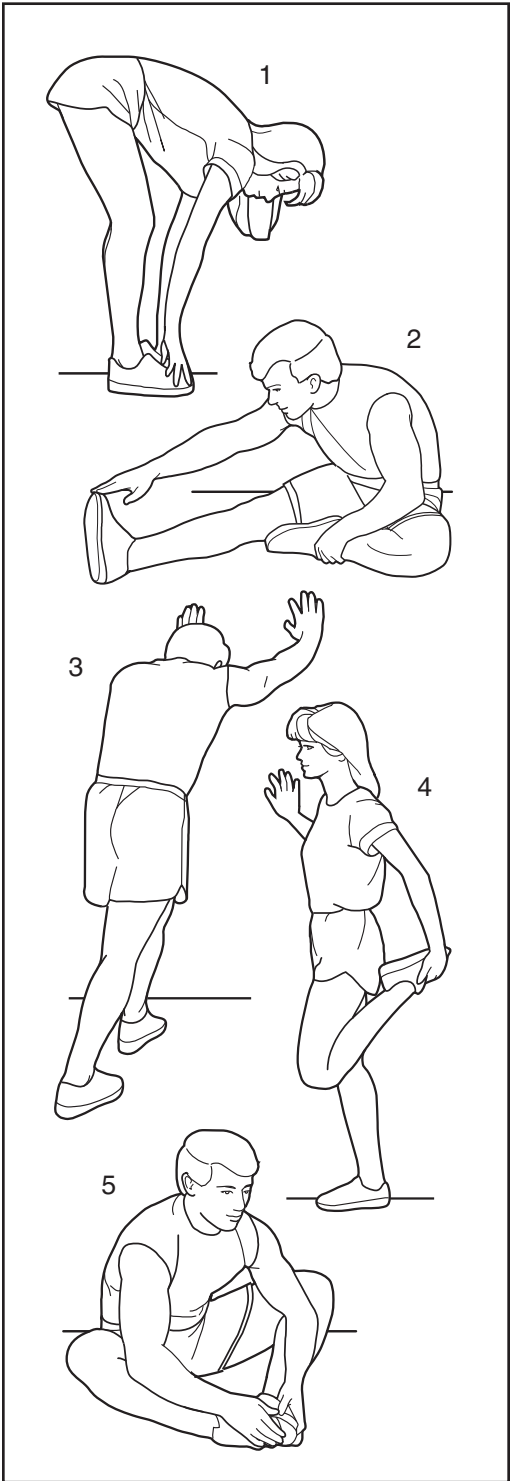
3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.

CONSIGLI PER L’ALLENAMENTO

⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l’accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l’allenamento.

Le seguenti indicazioni vi aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati.

INTENSITÀ DELL’ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d’intensità potrà essere determinato usando la frequenza cardiaca come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi, per bruciare i grassi al massimo, e per un esercizio cardiovascolare (aerobico).

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l’età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra “training zone” (zona d’allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d’intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell’allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. Solo dopo i primi minuti il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle *scorte di grasso* per ottenere l’energia necessaria. Se la vostra meta è il bruciare i grassi, regolate l’intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino all'estremità bassa della vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate l’intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d’allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere “aerobico.” Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per esercizio aerobico, regolate l’intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino alla metà della vostra training zone.

LINEE DI CONDOTTA PER L’ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

Riscaldamento, consistente in 5–10 minuti di stretching e leggeri esercizi. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l’allenamento.

Allenamento alla Training Zone, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone. (Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone per più di 20 minuti.)

Raffreddamento, con 5–10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-allenamento.

FREQUENZA DELL’ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate, la chiave del successo è fare dell’esercizio una parte regolare e piacevole della vostra vita di tutti i giorni.

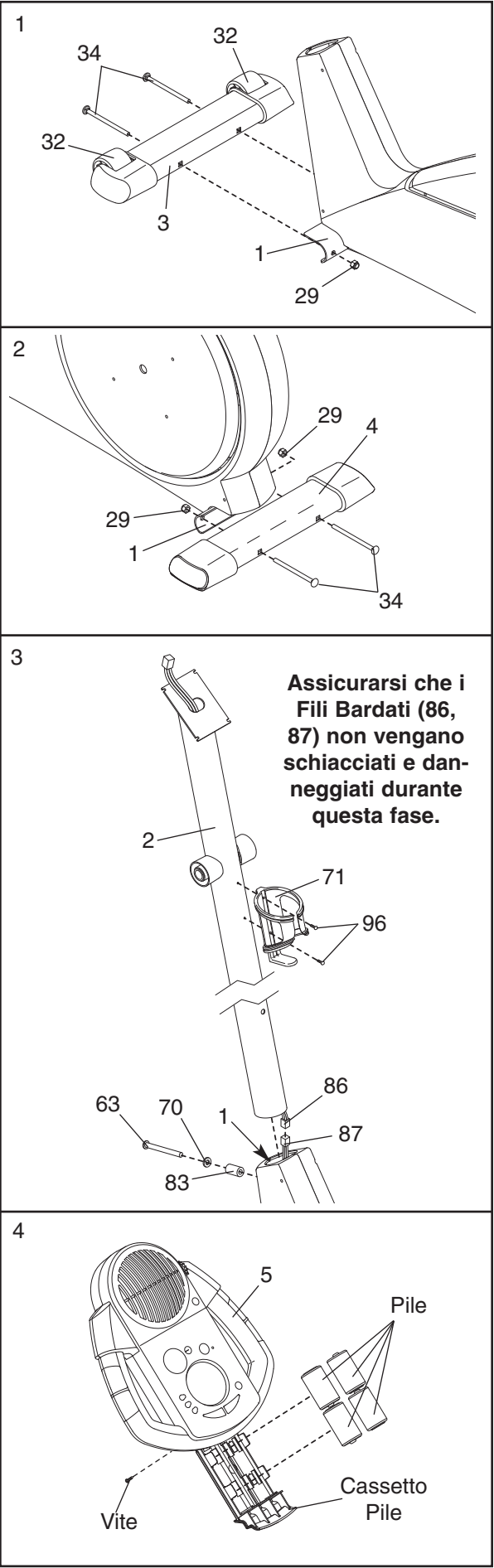
1. Identificare il Stabilizzatore Anteriore (3), il quale ha Ruote (32) attaccate. Mentre un’altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Anteriore al Telaio Sedile con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (29). **Assicurarsi che il Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote non tocchino il pavimento.**

2. Mentre un’altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Posteriore (4) al Telaio con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (29).

3. Mentre un’altra persona tiene il Montante (2) nella posizione mostrata nel disegno, collegare Filo Bardato Superiore (86) al Filo Bardato Inferiore (87). **Facendo attenzione tirare l’estremità più in alto del Filo Bardato Superiore per rimuovere qualsiasi allentamento. Mentre tenete l’estremità più in alto del Filo Bardato Superiore,** inserire il Montante nel Telaio (1). **Non schiacciare i Fili Bardati**.

   Far scivolare una Rondella Spaccata da M10 (70) e uno Spaziatore Telaio (83) sul Vite a Bottone da M10 x 88mm (63), inserire il Vite a Bottone nel Telaio e nel Montante. **Assicurarsi che l’estremità concava dello Spaziatore Telaio sia girato verso il Telaio. Non stringere ancora il Vite a Bottone.**

   Attaccare il Porta Bottiglia (71) al Montante (2) con due Viti da M4x 22mm (96).

4. La Consolle (5) richiede quattro pile « D » da 1,5 (non incluse); sono raccomandate pile alcaline. Rimuovere la vite indicata dal vano pile e tirarlo per aprirlo. Inserire quattro batterie nell’apposito vano e **assicurarsi che siano state inserite correttamente come indicato dalle marcature all’interno del vano stesso.** Poi, chiudere il cassetto pile e riattaccare la vite. Nota: Quando le pile sono installate correttamente, il ventilatore si accenderà per un momento.

5. Mentre un'altra persona tiene la Consolle (5) nella posizione mostrata, collegare il filo bardato sulla Consolle al Filo Bardato Superiore (86). Inserire l'eccesso del filo bardato nel Montante (2).

   Fissare la Consolle (5) al Montante (2) con quattro Viti Consolle (81) incluse colla Consolle. **Fare attenzione a evitare di pizzicare I fili bardato.**

6. Identificare il Manubrio Sinistro (9), che è segnato con un autoadesivo. Inserire il Manubrio Sinistro in una delle Gambe Manubrio (79); **assicurarsi che la Gamba Manubrio sia girata in modo che i fori esagonali siano sul lato indicato.** Fissare il Manubrio Sinistro ad un Gamba Manubrio con due Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) e due Controdadi di Nylon da M8 (46). **Assicurarsi che i Controdadi in Nylon siano dentro i fori esagonali. Non stringere completamente i Bulloni a Bottone ancora.**

   Inserire l'Asse del Perno (93) nel Montante (2), e centrarlo. Ingrassare abbondantemente entrambe le estremità dell'asse del perno.

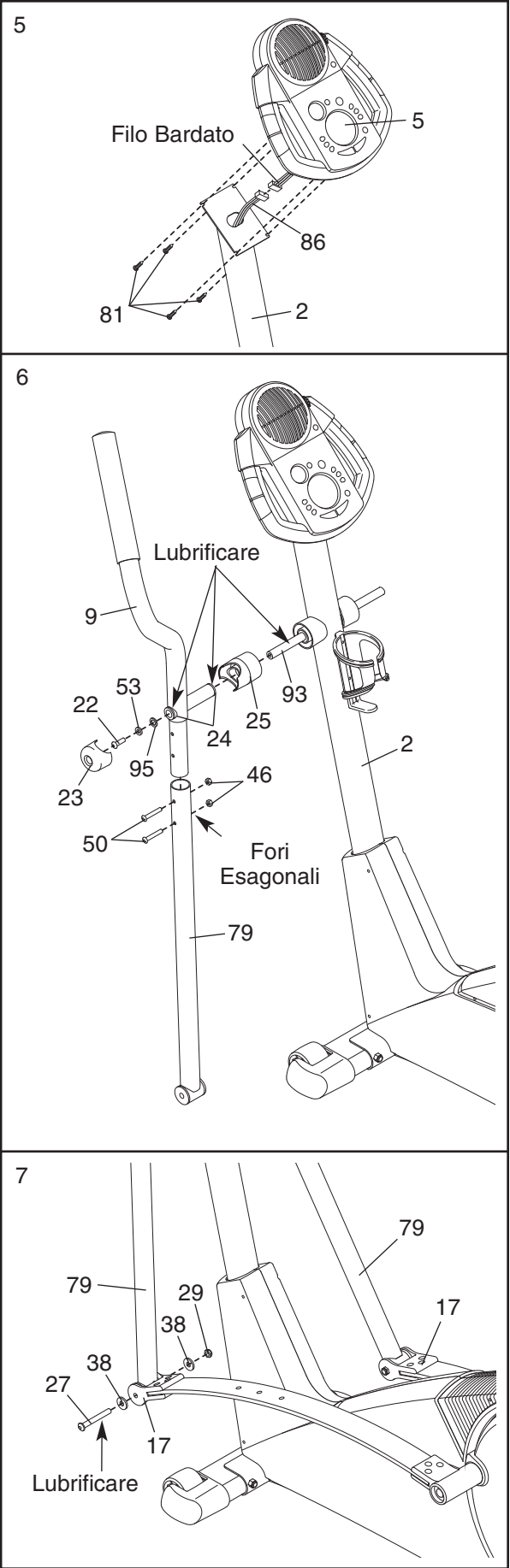
   Girare lo Spaziatore Manubrio (25) in modo tale che la freccia piccola presente sullo Spaziatore Manubrio sia rivolta verso il pavimento e far scorrere lo Spaziatore Manubrio sul montante a Manubrio Sinistro (9). In seguito far scorrere il Manubrio Sinistro sull'Asse del Perno (93).

   Far scorrere la Rondella da M8,5 (53) e la Rondella Ondulata (95) su una Vite con Nailon da M8 x 25mm (22), e stringerla nell'Asse del Perno (93). Premere in seguito le linguette presenti sul Cappuccio Manubrio (23) nello Spaziatore Montante (25).

   Attaccare il Manubrio Destro e l'altra Gamba Manubrio (non mostrato) nello stesso modo.

7. Tenere l'estremità inferiore della Gamba Manubrio (79) sinistro all'interno del Sostegno Molla Anteriore (17) sinistro. Applicare una quantità generosa del grasso lubrificante ad un Bullone a Bottone da M10 x 78mm (27). Attaccare la Gamba Manubrio sinistro al Sostegno Anteriore Molla sinistro con il Bullone a Bottone, due Rondelle da M10 (38), e un Controdado in Nylon da M10 (29). **Non avvitare troppo il Controdado in Nylon; la Gamba Manubrio sinistro deve poter girare liberamente.**

   Attaccare la Gamba Manubrio (79) destro al Sostegno Anteriore Molla (17) destro nello stesso modo.

   Fare riferimento alla fase 6. Stringere i Bulloni da M8 x 45mm (50) nelle Gambe Manubrio (79). Fare riferimento alla fase 3. Stringere il Vite a Bottone da M10 x 88mm (63).

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

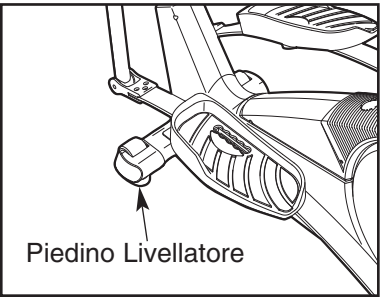
Ispezionare e stringere spesso tutte le parti del elliptical crosstrainer. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per pulire il elliptical crosstrainer, utilizzare un panno umido e una piccolo quantità di detersivo per piatti dolce. **Importante: Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole.**

COME CAMBIARE LE PILE

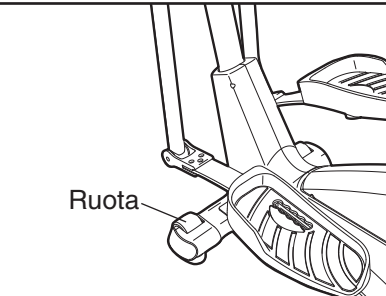
Se il display della consolle appare debole, le pile dovrebbero essere cambiate; la maggior parte dei problemi della consolle sono il risultato di batterie scariche. Far riferimento alla fase 4 del montaggio a pagina 5 per l'istruzioni per la sostituzione.

COME LIVELLARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Dopo che il elliptical crosstrainer è stata spostata nel luogo dove verrai utilizzata, assicurarsi che entrambi gli stabilizzatori tocchini il pavimento. Se il cross-trainer ellittico dondola leggermente durante l'uso, girare uno o entrambi i piedini regolazioni sotto la parte anteriore dello stabilizzatore fino a che il dondolio sia eliminato.

SENSORE POLSO E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca. Non stringere troppo i contatti metallici; facendo in questo modo potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i contatti metallici puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcool, abrasivi, o prodotti chimici.

COME SPOSTARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Stare di fronte al elliptical crosstrainer, tenere i manubri fermamente, e piegare il elliptical crosstrainer fino a che possa essere mosso sulle ruote anteriori. Con attenzione spostare il elliptical crosstrainer nel luogo desiderato e abbassarlo. **Viste le dimensioni e il peso del elliptical crosstrainer, usare estrema cautela durante il spostamento.**

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

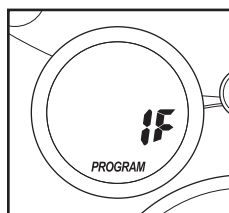
Il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com vi permette di utilizzare i programmi audio e video iFIT.com direttamente da internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 16. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.

3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare il elliptical crosstrainer e iniziare a pedalare.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo termina, il programma inizierà. Il programma prestabilito quasi nello stesso modo di un programma Intelligente (far riferimento alla fase 3 a pagina 12). Tuttavia, una specie di "cinguettio" elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

8 Seguire il vostro progresso con display largo.

Vedere fase 4 a pagina 10.

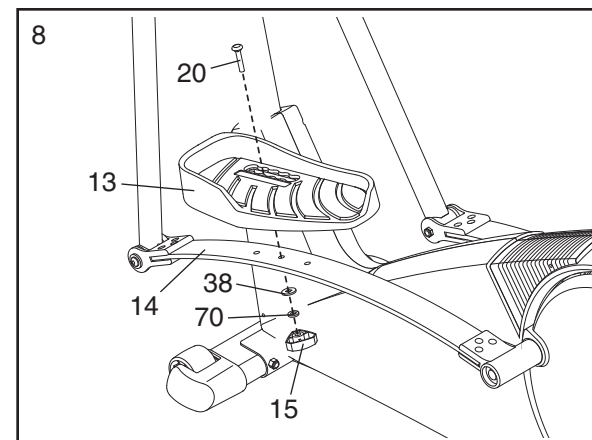
9 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 11.

10 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

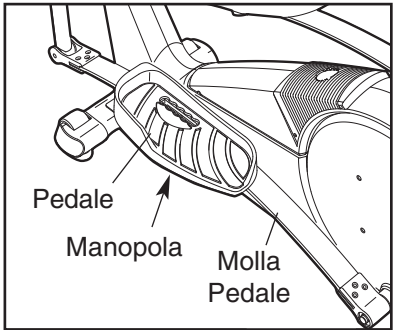
Vedere fase 7 a pagina 11.

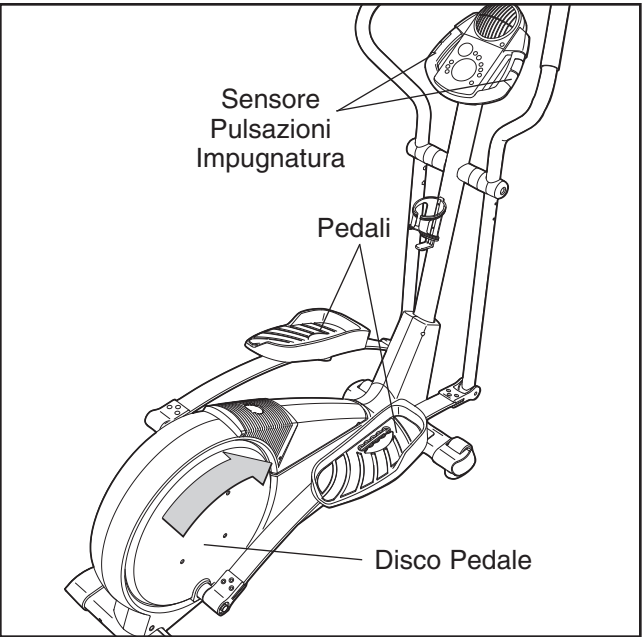
8. Identificare il Pedale Sinistro (13). Attaccare il Pedale Sinistro alla Molla Pedale (14) sinistro con un Bullone di Regolazione (20), una Rondella da M10 (38), una Rondella Spaccata da M10 (70), ed una Manopola di Regolazione (15) come mostrato. Nota: Il Pedale Sinistro può essere attaccato in diverse posizioni usando le cinque posizioni nel Pedale Sinistro ed i tre fori nella Molla Pedale.

   Attaccare il Pedale Destro (non mostrato) nello stesso modo. Assicurarsi che entrambi i Pedali siano negli stessi fori e nella stessa posizione pedale.

9. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare il elliptical crosstrainer.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzabili. Proteggere il pavimento sotto il elliptical crosstrainer con un tappeto.

COME UTILIZZARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

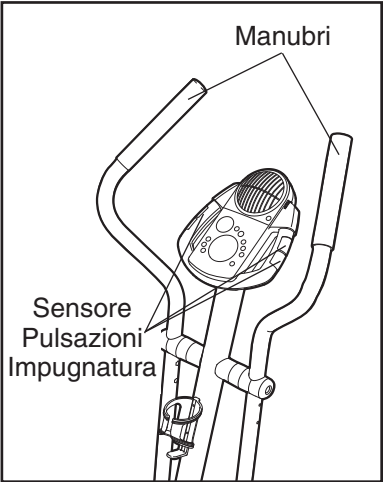
COME REGOLARE I PEDALI

Il movimento dei pedali è determinato dalla loro posizione sulle molle pedali. Per regolare i pedali, per prima cosa rimuovere la manopola al di sotto di ogni pedale. Muovere ogni pedale in avanti o in dietro e riattaccarlo usando uno delle cinque posizioni nel pedale ed uno dei tre fori nella molla pedale. Assicurarsi che entrambi i pedali siano nella stessa posizione.

ALLENANDOSI SUL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Per salire sul elliptical crosstrainer, tenersi dal sensore pulsazioni impugnatura e salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Poi, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. É consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata sotto. Per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.**

Per scendere del elliptical crosstrainer, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: il elliptical crosstrainer non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Poi, da quello più basso.

COME UTILIZZARE I MANUBRI

I manubri sono disegnati per aggiungere al vostro allenamento esercizi per la parte superiore del corpo. Mentre vi allenate, spingere e tirare le braccia superiori in modo da esercitare le vostre braccia, spalle, e schiena.

Se volete allenare soltanto la parte inferiore del vostro corpo, tentavi dagli sensori pulsazioni impugnatura mentre vi allenate.

ATTENZIONE: Prima di utilizzare il elliptical crosstrainer, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **Tenersi sempre il sensore pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa il elliptical crosstrainer.**
- **Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.**
- **I sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

COME USARE I PROGRAMMI DEI CD O VIDEO iFIT.COM

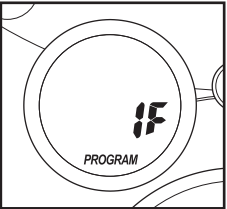
Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videorestratore. Vedere COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 14. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visiatate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.

3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale.

Il programma funzionerà quasi nello stesso modo di un programma prestabilito (far riferimento alla fase 3 a pagina 12). Tuttavia, una specie di "cinguettio" elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

Nota: Se la resistenza del elliptical crosstrainer e/o il passo non cambia dopo aver udito il "cinguettio"

- **Assicurarsi che l'indicatore sul tasto iFIT.com sia acceso.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto e che sia completamente inserito nella presa.**

5 Seguite i vostri progressi con il display largo.

Vedere fase 4 a pagina 10.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 11.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

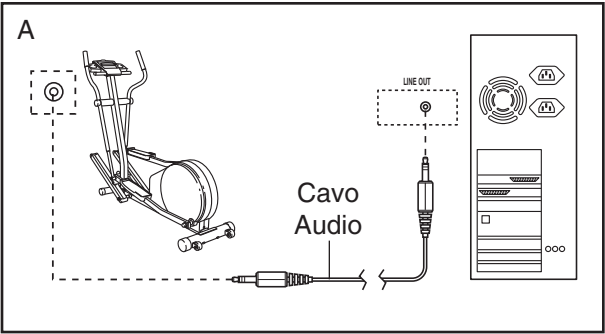
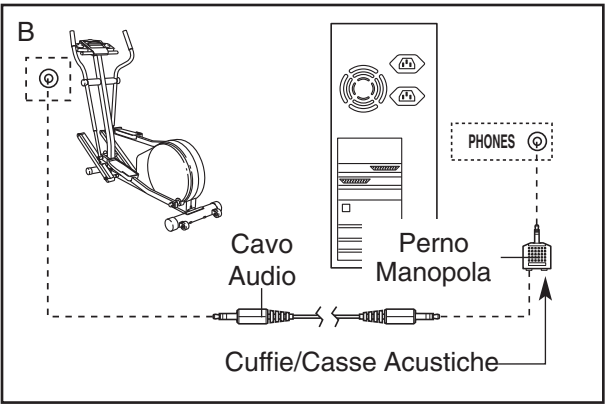
Vedere fase 6 a pagina 11.

8 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

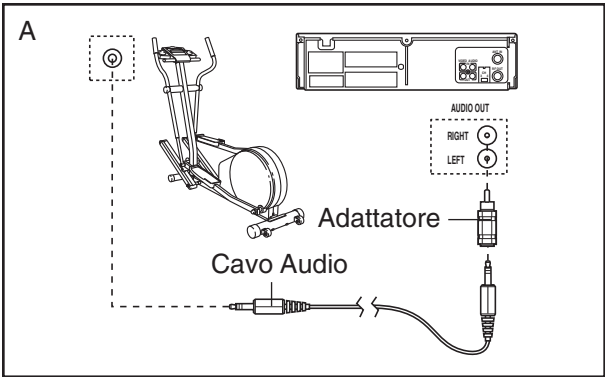
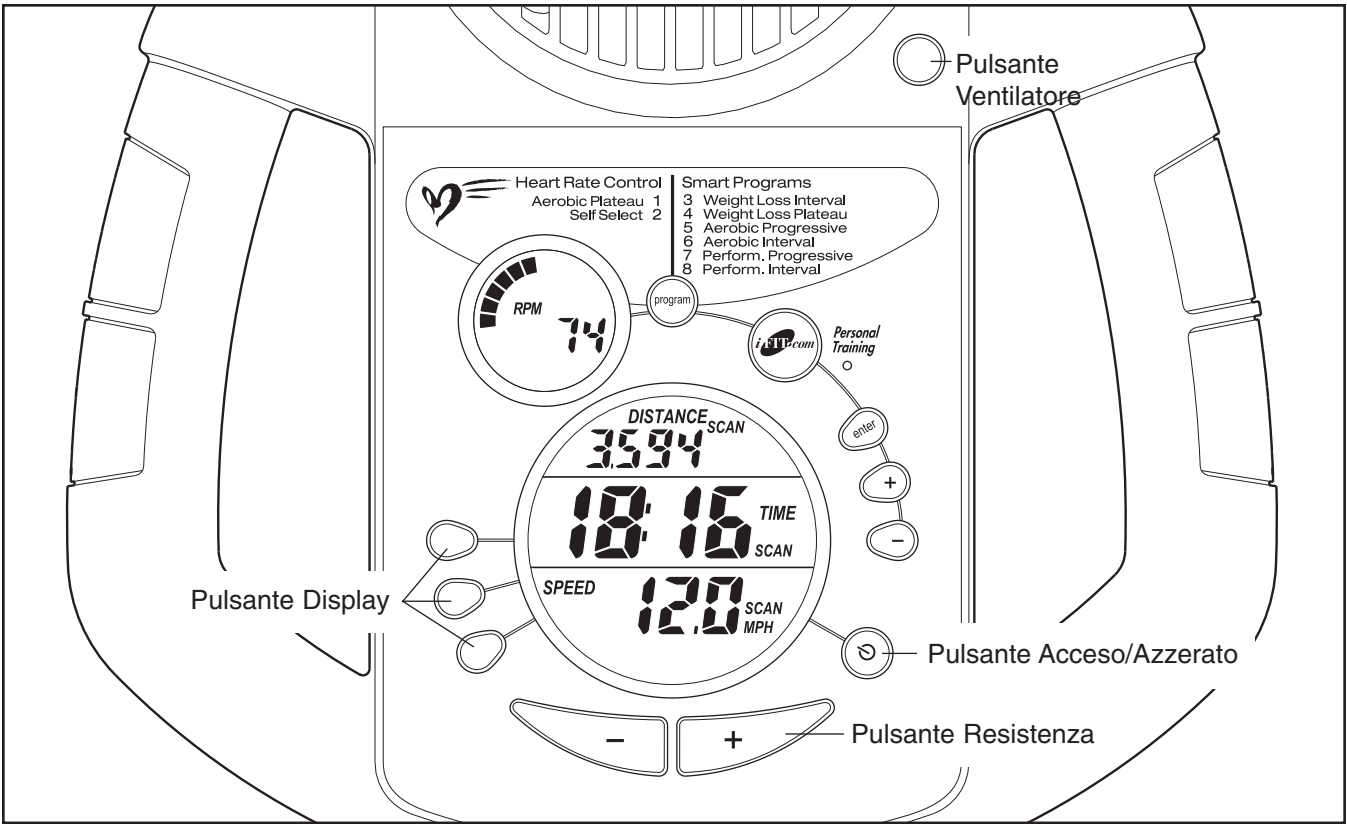
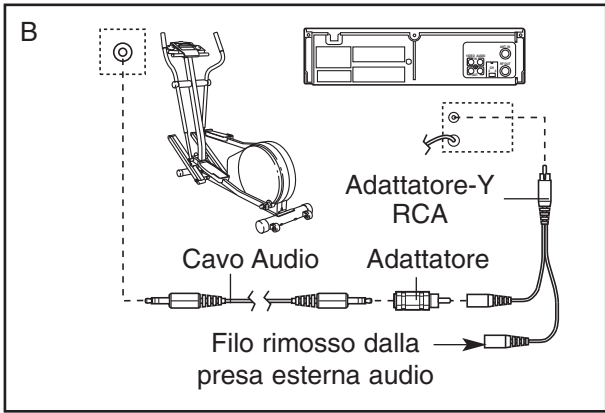
Vedere fase 7 a pagina 11.

COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro computer.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro computer. Collegare le vostre cuffie o casse acustiche all'altro lato delle perno manopola.

COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 15.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore-Y. Inserire l'adattatore-Y nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre una selezione di funzioni progettate per rendere il vostro allenamento più piacevole ed efficace. Quando la funzione manuale della consolle viene selezionata, la resistenza dei pedali può essere regolata con il tocco di un tasto. Mentre pedalate, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando e il sensore pulsazioni impugnatore incorporato.

La consolle offre inoltre sei programmi Intelligente. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza dei pedali e vi avvisa di aumentate o diminuite la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento efficace.

Inoltre, la consolle è fornità di due programmi frequenza cardiaca che cambiano la resistenza dei pedali e che vi avvisano di variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

Inoltre, la consolle ha due programmi Frequenza Cardiaca che cambiano la resistenza della pedalata incitandovi a variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo (disponibile nei negozi di elettronica), potete collegare la ellittica al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su CD e videocassetta (i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente la resistenza dei pedali mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad also livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visiatate il nostro sito all'indirizzo www.iconeurope.com.**

Con la ellittica collegato al vostro computer, potete inoltr nadre al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, vedere a pagina 10. **Per usare un programma intelligente,** vedere a pagina 12. **Per usare un programma Frequenza Cardiaca,** vedere a pagina 13. **Per usare un programma CD o video iFIT.com,** far riferimento a pagina 17. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 18.

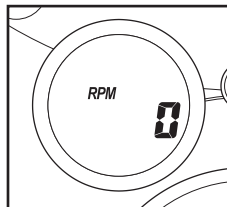
COME USARE IL MODO MANUALE

1 Accendere la consolle.

Nota: La consolle richiede quattro pile « D » da 1,5V (vedere la fase 4 del montaggio a pagina 5).

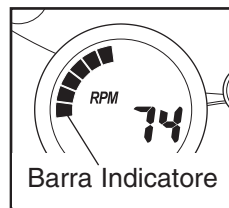
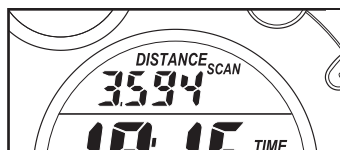
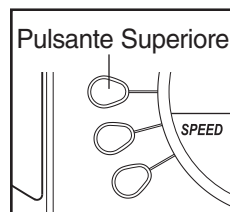
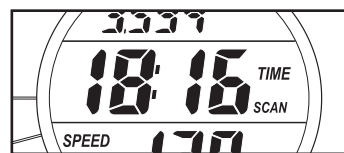
Per accendere la consolle, premere il pulsante Acceso/Azzerato (vedere il disegno a pagina 9 per identificare il pulsante Acceso/Azzerato).

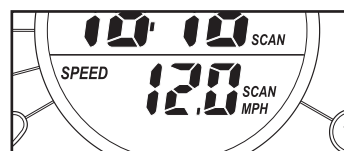
2 Selezione la funzione manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se un programma è stata selezionata, selezionare la funzione manuale premendo il tasto Programma [program] ripetutamente fino a chele lettere *RPM* appariranno sul display piccolo.

3 Iniziare a pedalare e cambiare la resistenza dei pedali come desiderato.

Mentre pedalate, cambiate la resistenza dei pedali premendo i pulsanti + e – sotto il display largo. Ci sono dieci livelli di resistenza—il livello 10 è il più difficoltoso. Nota: Dopo aver premuto i pulsanti, ci vorranno alcuni secondi per la resistenza a raggiungere la configurazione selezionata.

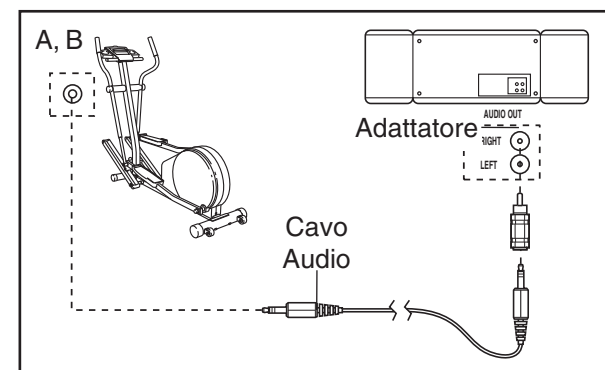
4 Seguire il vostro progresso con il display piccolo e con il display largo.

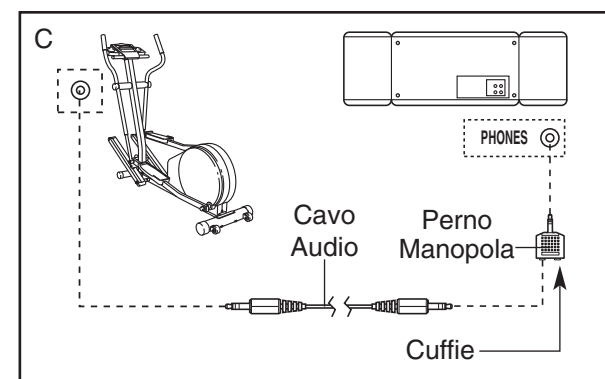
Il display piccolo mostrerà il passo del vostro pedalare, in rotazioni al minuto [RPM]. La barra indicatore sul display piccolo aumenterà o diminuirà in lunghezza come voi aumenterete o diminuirete il passo del vostro pedalare.

La sezione superiore del display largo mostrerà la distanza [DISTANCE] che avete percorso e i numeri di *calorie* [CALORIES] e *calorie da grasso* [FAT CALORIES] che avete bruciato (vedere DIAMAGRIMENTO a pagina 20 per una spiegazione sulle calorie da grasso). Il display cambierà da un numero al seguente ogni pochi secondi. Inoltre, il vostro frequenza cardiaca [BMP] verrai raffigurato quando utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura (vedere fase 5 a pagina 11).

Per vedere solo la distanza che avete percorso o il numero di calorie o di calorie da grasso che avete bruciato, premere il pulsante superiore sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *DISTANCE*, *CALORIES*, o *FAT CALORIES* non appaia sulla sezione superiore del display largo; assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo la distanza che avete percorso e i numeri di calorie e calorie da grasso che avete bruciato, premere il pulsante superiore fino a che la parola *SCAN* riappaia.

Il centro del dislay largo mostrerà il tempo trascorso [TIME] e il vostro passo attuale [PACE] (il passo viene mostrato in miglia al minuto in questa sezione del display largo). Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi. Nota: Quando viene selezionato un programma (ad eccezione il programma Frequenza Cardiaca 2 [SelfSelect], viene selezionato, il display mostrerà il tempo *rimanente* del programma [SEG. TIME] invece del tempo trascorso.

Per vedere solo il tempo trascorso o il vostro passo, premere il pulsante centrale sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *TIME* (tempo) *PACE* (passo) appaia. Assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo entrambi il tempo trascorso e il vostro passo, premere il pulsante centrale fino a che la parola *SCAN* riappaia.

La sezione inferiore del display largo mostrerà la velocità del vostro pedalare [SPEED] e il livello di resistenza [RESISTENCE]. Il display cambierà da un numero all'altro ogni pochi secondi.

Per vedere solo la velocità del vostro pedalare o il livello di resistenza, premere il pulsante inferiore sul lato sinistro del display largo fino a che solo la parola *SPEED* (velocitá) o *RESISTENCE* (resistenza) appaia. Assicurarsi che la parola *SCAN* non appaia. Per vedere di nuovo entrambe la velocità del vostro pedalare e il livello di resistenza, premere il pulsante inferiore fino a che la parola *SCAN* riappaia.

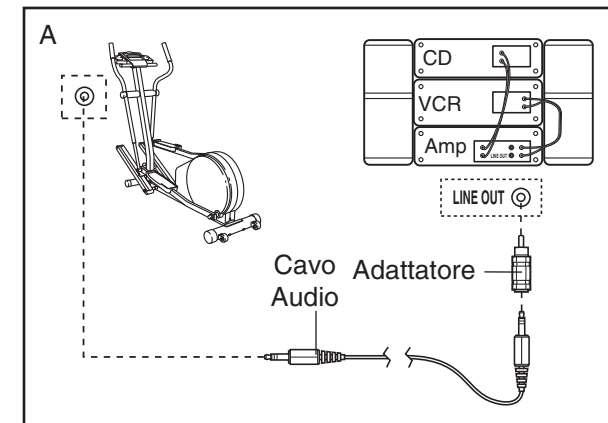
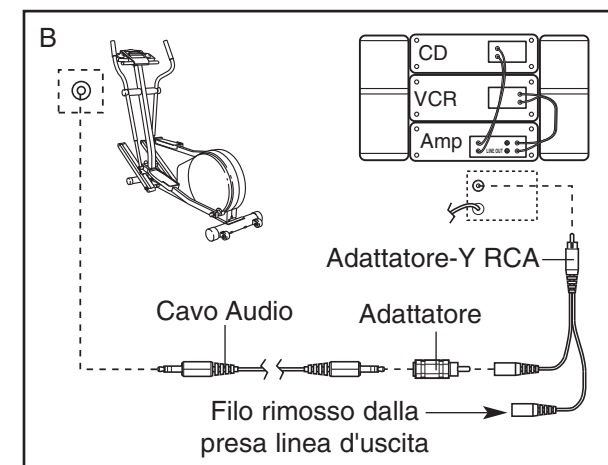
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del vostro stereo.

B. Far riferimento al disegno soprastante. Inserire una estremità del cavo audio nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Non utilizzare l'adattatore.

C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore-Y. Collegare l'adattatore-Y alla presa linea d'uscita del vostro stereo.

Importante: L'obbiettivo andatura è inteso solo a darvi un punto di arrivo. La vostra andatura attuale può essere più lenta dell'obbiettivo andatura, specialmente durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Assicuratevi di pedalare a un'andatura che sia comodo per voi.

Nota: Se smettete di pedalare per pochi secondi, il programma finirà. Per usare di nuovo il programma, riselezionarlo e iniziarlo dal principio.

6 **Seguite i vostri progressi con il display grande.**

Vedere fase 4 a pagina 10.

7 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Vedere fase 6 a pagina 11.

8 **Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.**

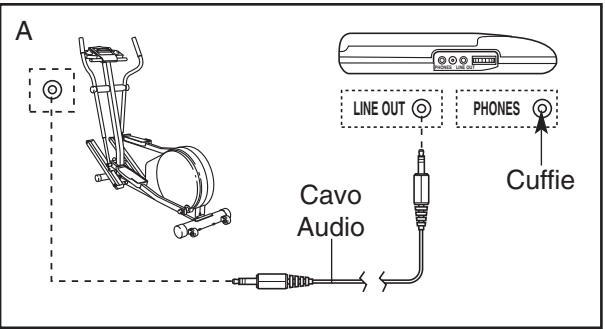
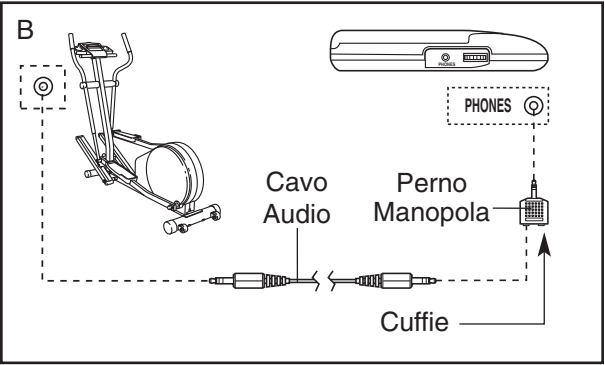
Vedere fase 7 a pagina 11.

COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 14 a 16 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette iFIT.com**, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 17 per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 16 per il collegamento.

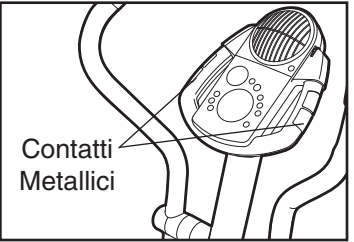
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie [PHONES] e per la linea d'uscita [LINE OUT], vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

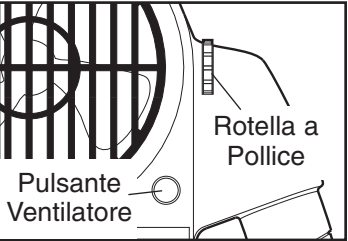
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

Per azzerare i display, premere il pulsante Acceso/Azzerato.

Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Le lettere *MPH* (miglia per ora) o *KM/H* (chilometri per ora) appariranno nella sezione inferiore del display largo per mostrare quale unità di misura è stata selezionata. Per cambiare l'unità di misura, tener premuto il pulsante Acceso/Azzerato per circa sei secondi. Nota: Quando il pulsante viene tenuto premuto, il ventilatore si accenderà per un attimo. Quando le pile vengono sostituite, potrebbe essere necessario riselezionare l'unità di misura desiderata.

5 **Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderato.**

Se ci fossero delle sottili pellicole di plastica sui contatti metallici sulle impugnature, rimuovere la plastica. Per utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura, tenere le impugnature con i vostri palmi posati contro i contatti metallici. **Evitate di muovere le vostre mani.** Quando il vostro battito è stato percepito, l'indicatore a forma di cuore sul display largo lampeggerà ogni volta che il vostro cuore batte. Dopo un attimo, due lineette (– –) appariranno e poi la vostra frequenza cardiaca verrà mostrato.

Per una lettura più accurate, continuate a tenere le impugnature per circa 30 secondi. Nota: Non appena tenete le impugnatore, il display largo mostrerà la vostra frequenza cardiaca di continuo per 30 secondi. Dopo di che il display mostrerà la vostra frequenza cardiaca insieme alle altri funzioni di feedback.

6 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il pulsante Ventilatore. Per accendere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante Ventilatore per la seconda volta. Per spegnere il ventilatore, premere il pulsante Ventilatore per la terza volta. Nota: Se il ventilatore viene acceso e i pedali non vengono mossi per circa mezzo minuto, il ventilatore si spegnerà per conservare le pile.

Ruotare la rotella a pollice sul lato destro della consolle per girare il ventilatore nell'angolatura desiderata.

7 **Quando avete terminato di esercitarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.**

Se i pedali non vengono mossi per pochi secondi, i display andranno in pausa e il tempo lampeggerà sul display largo.

Se i pedali non vengono mossi e i pulsanti della consolle non vengono premuti per pochi secondi, la consolle si spegnerà per conservare le pile.

COME USARE UN PROGRAMMA INTELLIGENTE

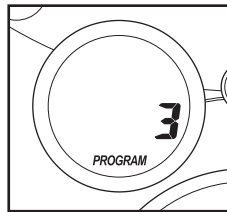
Ogni programma Intelligente cambiera automaticamente la resistenza dei pedali stimolandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. I programmi 3 e 4 sono programmi per dimagrire, il programma 5 è 6 un programma aerobici, e il programma 7 è 8 un programma di alta prestazione.

Seguire le fasi sottostanti per usare un programma Intelligente.

1 **Accendere la consolle.**

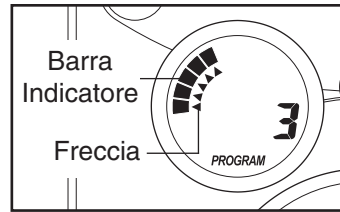
Vedere la fase 1 a pagina 10.

2 **Selezionare uno dei Programma Intelligente.**

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma Intelligente, premere il tasto Programma ripetutamente fino a che il numero 3, 4, 5, 6, 7, or 8 appaia sul display piccolo.

3 **Per iniziare il programma iniziare a pedalare.**

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. Ogni programma Intelligente consiste in 20 o 30 periodi da un minuto. Un livello di resistenza e uno di passo sono programmatici per ciascun periodo. (La stessa resistenza o passo potrebbero essere stati programmatici per periodi consecutivi.)

Alla fine di ogni periodo del programma, la resistenza dei pedali cambiera automaticamente se viene programmato un livello di resistenza diverso per il periodo successivo. Nota: Se il livello di resistenza attuale è troppo lato o troppo basso, potete cambiare il livello di resistenza premendo i tasti + e –. Tuttavia, quando il periodo attuale del programma viene completato, il livello di resistenza cambierà automaticamente se una resistenza differente è stata programma per il periodo seguente.

L'obbiettivo d'andatura per il periodo attuale sara mostrato dalle frecce nel dispaly piccolo. Per pedalare all'obbiettivo d'andatura, semplicemente aumentare o diminuire la vostra andatura fino a che ci sia solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore (vedere il disegno sovrastante). Alla fine di ogni periodo, il numero delle frecce cambiera se viene programmato un obbiettivo d'andatura diverso per il periodo successivo. Quando il numero delle frecce cambia, cambiate la vostra andatura fino a che ci sia di nuovo solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore. **Importante: I passi programmati per il programma hanno la sola intenzione di provvedere una meta. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento di quello programmato, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**

Durante il programma, il centro del dislay largo mostrerà il tempo rimanente del programma. Se si smette di pedalare per alcuni secondi, il display va in pausa e il tempo lampeggia. Se continuate a esercitarvi dopo che il programma è stato completato, il display continuerà a mostrare il feedback del vostro esercizio.

4 **Seguite i vostri progressi con il display grande.**

Vedere fase 4 a pagina 10.

5 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere fase 5 a pagina 11.

6 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Vedere fase 6 a pagina 11.

7 **Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.**

Vedere fase 7 a pagina 11.

COME USARE UN PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

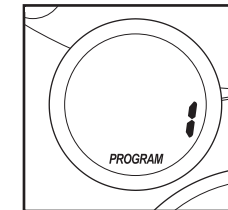
Il programma Frequenza Cardiaca 1 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca fra 65% e 85% della vostra *frequenza cardiaca massima* durante il vostro allenamento. (La vostra frequenza cardiaca massima viene calcolata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 25 anni, la vostra frequenza cardiaca massima è 195 battiti per minuto.) Il programma Frequenza Cardiaca 2 è stato progettato per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca che avete selezionato.

Seguire le fasi sottostanti per usare un programma Frequenza Cardiaca.

1 **Accendere la consolle.**

Vedere la fase 1 a pagina 10.

2 **Selezionare uno dei programmi Frequenza Cardiaca.**

Ogni volta che viene accesa la consolle, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma Frequenza Cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Programma [program] fino a che appaia il numero 1 o 2 nel display piccolo.

3 **Inserire la vostra età o un obbiettivo frequenza cardiaca.**

Se viene selezionato il programma 1, la parole età *AGE* appariranno nel display grande e l'età attuale lampeggerà. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante inserire [enter]. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere i pulsanti piccoli + o – per inserire la vostra età. Dopo, premere il pulsante inserire. Una volta che avete inserito la vostra età, verrà conservata nella memoria fino a che vengono cambiate le pile della consolle.

Se viene selezionato il programma 2, le lettere PLS (pulsazioni) appariranno nel display grande e l'obbiettivo attuale frequenza cardiaca lampeggerà. Se non desiderate di cambiare l'obbiettivo frequenza cardiaca, premere il pulsante inserire. Se desiderate di cambiare l'obbiettivo frequenza cardiaca, premere i pulsanti piccoli + o –. Dopo, premere il pulsante inserire. L'obbiettivo frequenza cardiaca può essere di 70 a 170 battiti per minuto.

4 **Tenere il sensore pulsazioni impugnatura.**

Non è necessario di tenere continuamente le impugnature durante un programma Frequenza Cardiaca; comumque, dovete tenere le impugnature frequentemente affinché il programma possa funzionare appropriatamente. **Ogni volta che tenete le impugnature, tenere le mani sui contatti metallici per almeno 30 secondi.** Nota: Quando non state tenendo le impugnature, le lettere *PLS* appariranno nel display grande al posto della vostra frequenza cardiaca.

5 **Iniziare a pedalare per iniziare il programma.**

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. Il **Programma 1** consiste di 20 periodi di un minuto. Per ogni periodo sono programmati un livello di resistenza e un obbiettivo frequenza cardiaca. (Lo stesso livello di resistenza e/o obbiettivo frequenza cardiaca può essere programmato per due o più periodi consecutivi.) Il **Programma 2** dura sessanta minuti (voi potete scegliere di usare solo una parte del programma). Lo stesso livello di resistenza e obbiettivo frequenza cardiaca sono programmati per l'intero programma.

Se viene selezionato il programma 1, la resistenza dei pedali cambierà periodicamente. (Nota: Se il livello di resistenza è troppo alto o troppo basso, voi potete cambiarlo premendo i pulsanti + o – al di sotto del display grande. Comunque, quando il periodo attuale viene completato, la resistenza dei pedali può cambiare automaticamente.) **Se viene selezionato il programma 2,** la resistenza dei pedali non cambierà. Nota: Se desiderato potete cambiare il livello di resistenza per l'intero programma premendo i pulsanti + o – al di sotto del display grande.

Durante i programmi 1 e 2, le frecce nel display piccolo vi aiuteranno a mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo attuale frequenza cardiaca. Quando tenete il sensore pulsazioni impugnatura, la consolle paragonerà la vostra frequenza cardiaca all'obbiettivo attuale frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo alta o troppo bassa rispetto l'obbiettivo frequenza cardiaca, il numero delle frecce nel display piccolo cambierà per incitarvi ad aumentare o diminuire la vostra andatura. Quando il numero delle frecce cambia, cambiate la vostra andatura fino a che ci sia di nuovo solo una freccia che punti ogni segmento della barra indicatore.